كيف تتخلص من الخوف؟

How to Dispose from Fear?



دكتور

عمرو حسن أحمد بدران

الدار الذهبية

بسم الله الرحمن الرحيم

"ولنبلونكم بشيء من الخوف والجوع ونقص من الأموال والأنفس والثمرات وبشّر الصابرين"

صدق الله العظيم

سورة البقرة – الآية: ١٥٥



إهداء

إلى أخي العزيز

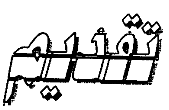
محمد حسن أحمد بدران

يطيب لي أن أهديكم، كتاب:

كيف تتخلص من الخوف؟.

مع تمنياتي لك بحياة هادئة،

عمرو بدران



تعد مشكلة الخوف واحدة من أهم الظواهر الـتي يعـاني منـها المجتمـع الإنساني، وهي مصدر للكثير من الاضطرابات السلوكية لدى الأفراد بخاصـة في مرحلتي الطفولة والمراهقة.

ويعتبر الباحث الأساسي لهذه المشـاعر عـدم وجـود المعرفـة الكافيـة والصحيحة لدى الأفراد، وعدم فهم حقيقة الأمور كما هي في الواقـع، وتكمـن الخطورة في هذا الشأن في إعاقة الإنسان عن النهوض بمسئوليته الاجتماعية وعرقلة مسيرة نجاحه في مختلف المجالات الحياتية.

يداهم الخوف القلوب بكثرة هذه الأيام، وينسف الثقة بـالنفس ويجعـل الإنسان حائرًا عاجزًا منطويًا يراقب ذاته المنهارة، ويحسد الآخرين علي الطمأنينـة التي يشعرون بها.

وكثير من الناس يخافون بلا سبب، أو لسبب واهٍ مضحك، فالبعض يخاف إلي حد الرعب، وأحيانًا يشل الخوف حياة الإنسان ويسلبها مذاقها.

لعلي لا أحتاج شخصيًا إلي أن أعرف القراء بأهمية موضوع الخوف، فخبرة كل قارئ بهذا الموضوع أكيدة، وتوضح له مدى الألم والتعاسة التي ترتبط بتلـك اللحظات التي يتملكه فيها الخوف.

ولكني أحتاج بالطبع إلي أن أصف للقارئ هذا الانفعال الشـديد الـذي يسمم حياته بالخوف والتوجس والقيود، وأحتاج لأن أوضح له طبيعة هذا الانفعال ومصادره، وأحتاج أيضًا، لأن أرسم أمامه خطوطًا عريضة تساعده علي السـيطرة عليه وعلاجه.

وبالرغم من أنني لا أزعم أن هذه الكتاب يمثل حصيلة وافية للبحث في هذا الموضوع ذي الشعب المتعددة، فإنني أثق بفائدته العملية.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف

ماهية الخوف

يعتبر الخوف من الانفعالات الشائعة فى حياة الأطفال التي قد تلازمهم فى مراحل متقدمة من عمرهم، والتي قد تترك معالم إيجابية أو سلبية فى شخصياتهم.

قيل: الخوف إحساس ينبع من الداخل بهدف حفظ الذات.

وقيل أيضًا: الخوف هو انفعال قوي غير سار، ينتج عن الإحساس بوجود خطر أو توقع حدوث خطر.

ويعتبر الخوف أمرًا طبيعيًا عفويًا إذا ما بقي فى حدود الحذر والقلق، أما إذا تجاوزه إلى الهلع والفزع، فإنه يمثل حالة مرضية قد تشل فعالية الإنسان، وتفقده إرادته وتماسكه.

والطفل يتعلم الخوف من بيئته بفعل التقليد والمحاكاة ... وغيرهما، إنه يتعلم الخوف من الأب والأم، والقصص التي تروي أساطير الجن، والأفلام التي تعالج موضوعات العنف.

والطفل يتعلم الخوف أيضًا من زيارة الأطباء وملاحظة المحاربين، وسقوط القذائف وملاحقة الحيوانات، والتحذير الدائم من المخاطر، والمبالغة فى ممارسة العقاب، والسخرية من قدراته، والإفراط فى لومه وتأنيبه – بالأخص فى حالات الفشل.



الخوف منذ الطفولة:

لقد مرت الطفولة بحقبة مريرة من تاريخ الإنسانية، أسيئت فيهـا معاملـة الأطفال، واعتبرت القسوة عليهم رادعًا للشر فى نفوسهم، والتخويف زاجرًا لهـم عن ارتكاب الأفعال غير السوية أو الانحراف، ولكن العلـم أثبـت خطـأ هـذه الاعتقادات، وأظهر أهمية فترة الطفولة، وأهمية شعور الطفل بالأمن والطمأنينـة فى سني حياته الأولى؛ بل أثبت أن المرض النفسي والمرض العقلي جـذورهما فى فتـرة طفولة كل مريض، وأنه لا صحة نفسية بدون طفولة سليمة سعيدة آمنة.

ويبدأ الخوف أحيانًا بالظهور فى سن مبكرة فيصيب الرضـيع فى مهـده، ويقول البعض أن المخاوف الوحيدة التي تولد مع الطفل هي رهبة الأصوات الحادة والسقوط، أما البقية فتأتي بعد حين، وذلك بإهمال والديـه لـه وعـدم تمييـزهم وخشونتهم فيولد عنده شعورًا بعدم الأمان، ومن الجائز أن يكون هذا متعمدًا حتى يجبروه على طاعتهم.

والخوف الذي يبدو مضخمًا عند الطفل هو خشية والديه، وقـد يفاجـأ الوالدان إذا عرفا سبب الخوف الناشئ فى نفس الطفل، ليس من خلال الوسـائل العلنية كالعقاب والتأنيب ولكن بأشكال القيود التي وضعت لمصلحته فى الأساس، وذلك لأنهم لم يتفهموا حاجاته ورغباته، فيصبح هذا الخوف حاجزًا مصمتًا يفصـل بين الطفل ووالديه.

ويوجد نسبة من الأطفال تفضل البقاء خارج المنزل، إما لخوف الطفل من تقلب والديه وتوبيخهما المفاجئ له من غير سبب يعلمه، أو لأنه يكتوي بنار الغيرة من عطف والديه المسبوغ على أخ له أو أخت، شاعرًا بإهماله ونبذه.

ونقص الأمان النفسي هذا ينعكس على شكل وتوتر الطفل، فإما أن يصير مستبدًا فى مدرسته حتى يعوض إهمال أهله له فى البيت أو أن يصاب بعقدة الدونية.

ويرجع سبب الكثير من المشكلات النفسية للكبار إلى مراحل الطفولة الأولى، ومثال ذلك: إنسان قاسى من شظف العيش فى طفولته ومن عوز، ترك بصماته محفورة فى الذاكرة، وبعد أن كبر وتنامت ثروة بين يديه، تمادى فى البذخ الفاحش والاهتمام بالمظاهر الزائفة بدون وعي منه ولا حساب، وهذا كله فقط حتى يعوض عقدة النقص التي استبدت به منذ الطفولة.

وفى حالة أخرى أصيبت فتاة بتوتر شديد بسبب خوفها من الظلام، وقد كان الخوف عائدًا إلى حادث تعرضت له فى صغرها ليلاً، فإن المخاوف الكامنة ذات الجذور البعيدة كانت قد نمت بسبب ضعف جسماني يمنع الطفل من حرية الحركة، مسببًا له توترًا وتزعزعًا فى ثقته بنفسه، فلا تستعاد هذه الثقة إلا إذا عولجت ... وهكذا.



الخوف فى سن المراهقة:

الخوف من عدم القدرة أو الافتقار للموهبة، إحساس شائع بين المـــراهقين، فيشكل توتر عضلي، وهو عادة سر دفين لا يباح به، وحين يصير المراهـــق شـــابًا يخاف بينه وبين نفسه من اختيار المهنة المناسبة لإحساسه بالقصور وعـــدم التكـــافؤ فيصبح واحدًا بين الألوف الذين يرغبون بكل بساطه فى الحصول على أيـــة مهنـــة مهما كانت، وأمثال هؤلاء كثيرون، فبعد أن وصلوا إلى أواسط أعمارهم، وجدوا فجأة أنهم غير مرتاحين فى حياتهم وغير راضيين عما حققوه، ويتملكهم إحساس بأن السنين تمضي من دون أن يحصلوا على نور بسيط من تطلعاتهم وآمالهم، ولكن من الطبيعي أن النتيجة لا تأتي قبل التجربة.

فلماذا أنت خائف؟.

إن كل إنسان نجح فى المجال الذي يحبه أو العمل الذي يرغبه بدأ من حيث هو الآن، ومن غير أن يعلم أبدًا نتيجة تلك التجربة، ولهذا لم يجرؤ على الـــتخمين كيف ستكون مقدرته على تحقيق هدفه؟.

إن خيبة الأمل والإحباط الذي يأتي بعد العزوف عن عمل تحبه ومن غـــير محاولة يخلق توترًا لا براء منه، ولكن الفرصة لم تفت بعد، أحفر فى جوف نفســـك حتى تصل إلى جذور خيبة الأمل واكشف عن رغباتك القابعة فى أعمـــاق ذاتـــك، فإذا لم يكن باستطاعتك أن تمارس ما أحببت على شكل مهنة أو وظيفة فلا أقل من ممارستها كهواية، ومن يدعي أن الأوان قد فات، فهو مكابر يتخلق أعذارًا.

الخوف عند الرجال:

توجد مخاوف يشترك فيها معظم الرجال، وهي ترقب الوصـــول إلى ســـن التقاعد أي عدم المقدرة على العمل بحزن وأسى، وبالرغم من بعـــض الضـــمانات الاجتماعية وغيرها إلا أن عقدة الخوف تسيطر على النفس وتثيرها.

وليس أصعب من أن نصل إلى سن الشيخوخة بلا قلق أو وجل يعترينـــا، ولكن بدلاً من رفض هذه الفكرة كليًا، يجب أن نتعلم مواجهتها وليس الخجل منها أو التهرب من ذكرها ومقاومة المحتوم بإعتبار المشكلة غير موجودة أصلاً.

الخوف عند النساء:

يتعدد الخوف عند جنس حواء، فمن أهم هذه المخاوف: الخوف العميـــق الذي يعتري كل النساء تقريبًا بعد سن الأربعين بسبب القلق من تغير الشكل العام والإضطرابات الجنسية، ولذا سمي بسن اليأس أي فقدان الأمل فى استعادة الشباب الآفل، وبالرغم من العلاجات المعروفة كالجراحات التجميلية والتمارين وتزييـــف السن إلا إنها قد توتر على الأخريين فقط، أما ضحية الخوف من الكهولة فلن تخدع إلا نفسها.

ويساعد الطب كثيرًا فى اجتياز هذه المرحلة بأقل صعوبة تـــذكر نفســـيًا وبدنيًا ولكن ما يجدي معه الدواء وهو الخوف من تقدم السن، وعلاجـــه الوحيـــد الاقتناع بأن العمر لا يتوقف أبدًا عن التقدم فهذه حقيقة لا مفر منها وتنطبق على كل كائن حي، وحين تقتنع المرأة أن النهار مهما كان جميلاً لا ينفى غروب الشمس فى نهايته، سيمكنها بعد هذا أن تقلب مخاوفها الساكنة فى الأعماق إلى مرح وإقبال واستمتاع باللحظة الآنية فقط.

الشعور بالخوف

وهو حالة انفعالية داخلية وطبيعية موجودة لدى كل إنسان، يسلك خلالها سلوكًا يبعده عن مصادر الأذى، فعندما نقف على سطح عمارة بدون سياج، نجد أنفسنا ونحن نبتعد عن حافة السطح شعورًا منا بالخوف من السقوط، وعندما نسمع ونحن نسير فى طريق ما صوت إطلاق الرصاص فإننا نسرع إلى الاحتماء فى مكان أمين خوفًا من الإصابة والموت، وهكذا فالخوف طريقة وقائية تقي الإنسان من المخاطر، وهذا هو شعور فطري لدى الإنسان، هام وضروري.

غير أن الخوف ذاته قد يكون غير طبيعي - مرضيًا - وضار جدًا، وهو يرتبط بشيء معين، بصورة لا تتناسب مع حقيقة هذا الشيء فى الواقع - أي أن الخوف يرتبط بشيء غير مخيف فى طبيعته - ويدوم ذلك لفترة زمنية طويلة مسببًا تجنب الطفل للشيء المخيف، مما يعرضه لسوء التكيف الذي ينعكس بوضوح على سلوكه فى صورة قصور وإحجام، وقد يرتبط هذا الخوف بأي شيء واقعي، أو حدث تخيلي، كأن يخاف الطفل من المدرسة، أو الامتحانات، أو الخطأ أمام الآخرين، أو المناسبات الاجتماعية، أو الطبيب والممرضة، أو من فقدان أحد الوالدين أو كلاهما، أو الظلام أو الرعد والبرق، أو الأشباح والعفاريت، وقد يصاحب الخوف لديهم نوبات من الهلع الحاد، ويتمثل ذلك فى:

- سرعة التنفس.
- التعرق الشديد.
- الدوار أو الغثيان.
- سرعة دقات القلب.

- تكرار التبول والهزال.
- عدم السيطرة على النفس.

وكل هذا قد يحدث فجأة وبشدة، وبدون سابق إنذار.

وقد يسبب الخوف لأبنائنا مشاكل وخصالاً خطيرة معطلة لنموهم الطبيعي تسبب لهم الضرر الكبير، والتي يمكن أن نلخصها بما يلي:

- الجبن.
- التهتهة.
- الخجل.
- التشاؤم.
- عدم الجرأة.
- التبول اللاإرادي.
- الحساسية الزائدة.
- الانكماش والاكتئاب.
- القلق والنوم المضطرب.
- الحركات العصبية غير الطبيعية.

وفى هذه الأحوال ينبغي علينا نحن المربين، أباء وأمهات ومعلمين، أن نقوم بدورنا المطلوب لمعالجة هذه الظواهر لدى أبنائنا، وعدم التأخر فى معالجتها، حتى لا تتأصل لديهم، وبالتالي تصبح معالجتها أمرًا عسيرًا، ويكون لها تأثيرًا سيئًا جدًا على شخصيتهم وسلوكهم ومستقبلهم.

إن مما يثير الخوف فى نفوس أبنائنا هو خوف الكبار، فعندما يرى الصغير أباه، أو أمه، أو معلمه يخافون من أمر ما فإنه يشعر تلقائياً بهذا الخوف، فلو فرضنا على سبيل المثال أن أفعى قد ظهرت فى فناء المدرسة أو البيت واضطرب المعلم أو الأب وجري خائفًا منها فإن من الطبيعي أن نجد الأطفال يضطربون ويهربون رعبًا وفزعًا مما يركز فى نفوسهم الخوف لأتفه الأسباب.

ومما يثير الخوف أيضًا فى نفوس الأطفال الحرص والقلق الشديد الذي يبديه الكبار عليهم، فعندما يتعرض الطفل لأبسط الحوادث التي تقع له، كأن يسقط على الأرض مثلاً، فليس جديرًا بنا أن نضطرب ونبدي علامات القلق عليه؛ بل علينا أن نكون هادئين فى تصرفنا، رافعين لمعنوياته، ومخففين من أثر السقوط عليه، وإفهامه أنه بطل وشجاع وقوي ... الخ؛ حيث أن لهذه الكلمات تأثير نفسي كبير على شخصية الطفل.

كما أن النزاع والخصام بين الآباء والأمهات فى البيت أمام الأبناء يخلق الخوف عندهم، ويسبب لهم الاضطراب العصبي.

ويوجد الكثير من الآباء والأمهات والمعلمين يلجأون إلى التخويف كأسلوب فى تربية الأبناء وهم يدعون أنهم قد تمكنوا من أن يجعلوا سلوكهم ينتظم ويتحسن، غير أن الحقيقة التي ينبغي ألا تغيب عن بالهم هي أن هذا السلوك ليس حقيقيًا أولاً، وليس تلقائيًا وذاتيًا ثانيًا، وهو بالتالي لن يدوم أبدًا.

إن هذه الأساليب التي يلجأ إليها الكثير من الآباء والأمهات والمعلمين تؤدي إلى إحدى نتيجتين:

عدم إقلاع الأبناء عن فعل معين:

رغم تخويفهم بعقاب ما ثم لا يوقع ذلك العقاب، فعند ذلك يحس الأبناء بضعف المعلم أو الأب أو الأم، وبالتالي يضعف تأثيرهم بنظر الأبناء.

أما إذا لجأ المربي إلى العقاب فعلاً، وهو أسلوب خاطيء بكل تأكيد، فإن الطفل حتى وإن توقف عن ذلك السلوك فإن هذا التوقف لن يكون دائمًا أبدًا، ولابد أن يزول بزوال المؤثر - العقاب - لأن هذا التوقف جاء ليس عن طريق القناعة؛ بل بطريقة قسرية.

خضوع الأبناء:

وهذا الخضوع يخلق فيهم حالة من الانكماش تجعلهم مشلولي النشاط، جبناء خاضعين دون قناعة، فاقدي، أو ضعيفي الشخصية، وكلتا النتيجتين تعودان عليهم بالضرر البليغ.

أسباب الخوف

باستثناء المخاوف الفطرية لدي الإنسان، فإنه ليس ثمة خوف بدون سبب، وما لم يتم التعرف على السبب الحقيقي لهذا الشعور فإنه لا يمكن إصلاحه وعلاجه.

ويمكن بوجه عام تصنيف أسباب مثل هذه الحالات الشعورية على النحو التالي:

التربية الخاطئة:

وهذا أمر مألوف، فبعض الأساليب التي يتخذها الأبوان والمربون فى التربية من شأنها أن تلقي بظلالها على شخصية الطفل فتدرج فيه حالة الخوف وعدم الاستقرار فى الانفعالات والعواطف، ولعل أهم تلك الأساليب الخاطئة:

- إصدار الأوامر المتناقضة والاستجوابات المتكررة، من قبل أشخاص مختلفين.
- الضرب المبرح.
- الأمر والنهي المتكرر.
- معاملة الطفل بقسوة أمام أصدقائه.
- كثرة الخلافات الزوجية مما يهدد أمن الطفل.
- تكرر معايرة الطفل بعيوبه بالأخص أمام الآخرين.
- الخوف الشديد من الأبوين؛ الأمر الذي ينعكس على الطفل.
- الإيحاءات المرعبة كالتهديد بالحبس الانفرادي أو قطع اللسان ... الخ.
- التحدث عن بعض الظواهر التي يجهلها الطفل مثل الجن والأشباح ... الخ.

- تطبيق التعليمات الانضباطية القاسية على الطفل؛ بحيث تموت فيه روح الجرأة.
- ممارسة أعمال مثيرة للرعب أمام الطفل كالعمليات الجراحية وتغسيل الأموات.
- توليد الشعور بالحرمان واليأس لدى الطفل بسبب طرده ومنعه من مشاركة الآخرين فى الأعمال التي يرغب فيها.

التغيير فى البيئة المحيطة:

يؤدي التغيير فى البيئة المحيطة إلى ظهور حالة من الخوف على الإنسان، بسبب عدم معرفته بالظروف الجديدة التي تختلف مع تلك التي تعود عليها.

فدخول الطفل إلى المدرسة مثلاً يعني تقييده بنظام معين فى السير والحضور والانصراف والالتزام، وهو جو مغاير لذلك الذي تعود عليه فى البيت؛ حيث حرية الحركة والتصرف والقرب من الأبوين.

المرض:

تكون المخاوف فى بعض الأحيان مرضية، فالخلل العصبي بكافة أنواعه وعدم التوازن فى البدن أو فى الجهاز العصبي والالتزام بأوهامه وخيالاته يمكن أن يكون من مسببات الخوف والاضطراب كالخوف من الظلام مثلاً وكذلك الخوف من الفشل ... الخ.

الجهل:

بعكس الوعي والإدراك، يكون الجهل بماهية الشيء دافعًا للخوف.

الإدراك والوعي:

تنجم بعض المخاوف من الإدراك والوعي بمعنى أن الإنسان يخـاف مـن الخطر إذا رآه قائم أمامه كالخوف من حيوان مفترس مثلاً أو من شخص مهـووس يحمل سلاحًا ... الخ.

الاكتساب:

تنتج معظم مخاوف الأفراد وخاصة الأطفال عند التعلم والاكتساب، بمعنى أن الطفل يتعلم من أبويه والأفراد المحيطين به الخوف من أشياء وأشخاص وأوضاع معينة.

ويكون التعلم هنا نتيجة المشاهدة كأن يشاهد خـوف الأب أو الأم مـن بعض الأمور، فيقلد ذلك الخوف ثم ينمو هذا التقليد لتنشأ عنده قاعدة الخوف.

كما يمكن أن يسمع الإنسان خوف الآخرين، فيتبنى نفس الخوف بصـورة لا شعورية.

العامل النفسي:

الإحساس بالذنب والخوف من الانتقام والعقوبة والإحساس بوطأة الجريمة، هي دوافع نفسية تبعث على الاضطراب وبروز حالات الخوف.

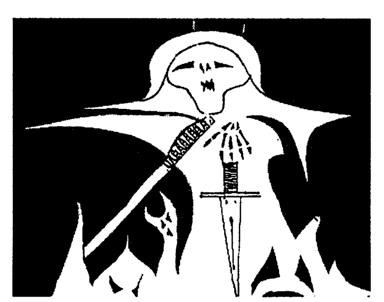
التجارب الخاصة:

ينشأ الخوف أحيانًا بسبب خوض تجارب سيئة أو مؤلمة مر بهـا كخـوف الطفل مثلاً من زيارة الطبيب، لأنه سبق وحقنه بإبرة موجعة، وهنا يسعى الإنسـان لتماشي الوقوع فى حالة مشابهة لتفادي الإحساس بالألم والمرارة.

أسباب ازدياد الخوف عند الأطفال

لازدياد الخوف لدى الأطفال أسباب من أهمها :

- دلال الأم المفرط، وقلقها الزائد، وتحسسها الشديد.
- تربية الولد على العزلة والانطوائية والاحتماء بجدران المنزل.
- تخويف الأم وليدها بالأشباح أو الظلام أو المخلوقات الغريبة.
- سرد القصص الخيالية التي تتصل بالجن والعفاريت، وعرض المناظر المفزعة والأفلام المخيفة.



أعراض الخوف

يمكن تقسيم أعراض الخوف بوجه عام إلى قسمين:

الأعراض الظاهرية:

وهي مجموعة من التغيرات الطبيعية التي تطــرأ علــى الإنســـان ويمكــن ملاحظتها، مثل:

- الارتباك.
- القشعريرة.
- ارتعاش الجسم.
- التعب المفرط والشعور بالإعياء.
- شحوب اللون واصفرار الوجه والذهول.
- جفاف الفم، وقد تصعب حركة اللسان فى داخله؛ مما يعسر عملية النطق.
- نضوح قطرات من العرق على الوجه والاحمرار المفاجئ فى الوجه فى كــثير من الأحيان.

الأعراض والآثار الداخلية:

وتؤثر هذه الحالة الشعورية أيضًا على داخل الإنسان مما يحدث فيه مجموعة من التغيرات التي تبرز فى عدة صور وحالات مثل:

- الشعور بالحيرة.
- اضطراب المزاج.
- تقلص الأوتار الصوتية.

- اختلال الفهم والإدراك.
- عدم انتظام ضربات القلب.
- ضعف المقدرة على التركيز والتميز بوضوح.
- اختلال الشهية، كالشعور بالشبع مع وجود حالة الجوع.

ما هي الآثار الضارة لاستمرار هذه الحالة الشعورية؟!

إن استمرار حالة الخوف لدى الإنسان من شأنه أن يحولها إلى حالة مزمنة مستدعية تترك آثارًا سيئة، أهمها:

- اضطراب النوم.
- الخجل والارتباك الدائم.
- الحيرة والانكسار النفسي.
- الميل إلى الكذب والخداع والمراوغة.
- قضم الأظافر، أو عض الشفاه أو مص الأصابع.
- الانطواء على النفس والانعزال عن المجتمع المحيط.
- اليأس من الحياة والبرود في أداء الواجبات والأعمال المختلفة.

المخاوف السوية

يوجد خوف يشترك به الناس الأسوياء، فهو خوف مشروع لا عيب فيه، لكن ما يؤخذ عليه فى حالة تمكنه من النفس الإنسانية، وسيطرته عليهــا، هــو أن يتحول إلى خوف عصبي، ومن أمثلة هذا الخوف ما يلي.

الخوف من الموت:

لا ريب أن الموت شيء مرعب، وهو النهاية المحتومة لكل إنسان؛ فلا بــد إذن أن يكون الخوف منه موازيًا لقوته وخطورته فالإنسان الذي يرى أمامه بين حين وآخر أحبة وأعزاء يتخطفهم الموت وينهي وجودهم وإلى الأبد، أناس كانت لهــم طموحاتهم وتطلعاتهم ومشاريعهم المهمة بعضها لم يكتمل، لكنهم تركوا كل شيء، وودعوا الأهل والأحبة دون رجعة، حيها تتجسد هذه الصورة أمــام الإنســان، ويتخيل أن له دورًا سوف يدركه لا محالة، عند ذاك يتفاقم خوفه، ويصبح غــولاً يبتلع كل آماله فى الحياة، ويكبر داخله سؤال كبير، ما دام هذا هو مصيرنا.

فما جدوى كل شيء في هذه الدنيا؟.

حينها تنطفئ جذوة الأمل فى روحه ويقعد عن كل نشاط حيوي، فمثــل هذا الإنسان يعاني من حالة خوف عصبية، لأنه لو تطلع بعمق إيماني إلى الموت الذي يخافه، لوجد أن كل شيء فى هذا الكون لابد وأن يزول، الشمس تشرق ثم تغرب، النبات يخضر ثم يصبح يابسًا ويبلى، الليل يزول والنهار يذهب ... وكذا أعمــار الكائنات

فما دامت تلك حقيقة يدركها الجميع بتباين مستوياتهم الفكرية، وما دامت تلك مسألة سماوية ثابتة، وحكم إلهي حق، لا اعتراض للمخلوق عليه؛ حيث يصرح القرآن الكريم بقوله:

"كل نفس ذائقة الموت"

فلمَ إذًا يخاف الإنسان كل هذا الخوف من الموت؟ ... نعم كلنا نخاف، ولكن ليس بالقدر الذي يجعلنا نشل تمامًا ونستكين ونقطع كل أمل أو رجاء في هذه الدنيا؛ بل العكس هو الصحيح – إذ علينا أن نعمل ونزرع خيرًا كي نستقبل الموت بنفس راضية.

لذا يجب أن يكون خوفنا بشكل آخر، كأن يكون خوفًا من أعمالنا التي قد لا ترضي الخالق عنا، نخافه لأننا قد ملأنا صحائفنا ذنوبًا وموبقات، حينها يكون الخوف ضعفين، خوف من الموت، وخوف مما بعد الموت؛ لذا يجب أن يكون خوفنا منه مدعاة لتقويم سيرتنا في الحياة، وتوجيه مسارنا نحو الأفضل والأحسن والأكمل.

الخوف فى الحرب:

يقترن الخوف فى الحرب مع الخوف من الموت، فالمقاتل الذي يجد الموت بين الطلقات المدوية، والقنابل المتفجرة، والطائرات المعربدة، حينها يتسلل إلى نفسه الخوف، وقد تظهر أعراض مفاجئة، كالانهيار العصبي، أو فقدان النطق والهستريا الانفعالية.

كما قد يتحول هذا الخوف إلى جبن يدفعه إلى ارتكاب حماقات قاتلة، أو يهرب متقهقرًا ليسقط فى فخ أو يقع فى أسر.

ولعل الخوف عند المقاتلين يتوقف على أمرين مهمين:

الهدف والغاية:

حينما يجد المقاتل أن الهدف من القتال تافه، وأن وراءه أطماع شخصية، وإن قتل فسوف يصبح ضحية هذه الأطماع لا من أجل هدف أسمى، حينها يتحرك فى داخله نوع من الخوف قد يتفاقم شيئًا فشيئًا كلما اشتد وطيس المعركة، لكنه حينما يجد أن قتاله مقدس ويحارب من أجل قضية، وهدف عظيم، حينها يجود بنفسه ولا يعرف الخوف طريقًا إلى قلبه.

الشجاعة الإنسانية:

قد يجد بعض المقاتلين أنهم يحاربون إلى جانب الباطل ضد الحق، لكنهم فى كل هذا يظلون صامدين لا ينال منهم الخوف ولا يتزحزحون قيد أنملة، لأنهم فى حقيقة الأمر بواسل شجعان، ولدوا لأجل القتال، ويعشقون المبارزة مع الموت، بيد أن بعض هؤلاء الشجعان يتحين الفرص – لاعن خوف، ولكن من أجل التملص من طرف الباطل – للالتحاق بطرق طرف الحق.

الخوف من الشيخوخة:

إذا ما امتد العمر بالإنسان، وشعر بأن قواه قد ضعفت، وأن جسده صار واهنًا، وقدراته قد اضمحلت، وهو يحمل على كاهله تراكم السنين مرها وحلوها، راحتها وهمها، فرحها وترحها، وحين يلتفت حوله ليجد من سامرهم بالأمس كخلانًا ألفهم، قد طواهم النسيان وأبعدهم الموت وإلى الأبد، أو يقلب ناظريه ليجد نفسه قد ركن فى زاوية من زوايا البيت لا نهي بيده ولا أمر، يحمل إليه طعامه، ويتكأ على الآخرين فى قضاء حاجته، وقد صار الفراش لصيقه الدائم وعشيره الأبدي بانتظار أن يحمل يومًا إلى اللحد الذي طوى أقرانه وأعزاءه.

حينما يجد كل هذا ماثلاً أمام عينيه، ينبعث من أعماقه خوف، لا يمكن أن يحميه منه ملاذ أو ملجأ يفر إليه ... إنه خوف الشيخوخة المرعب، فيشعر بأن وجوده منه وعدمه سيان، فيكبر سلطان اليأس فى روحه، وتخمد إشراقة الأمل فيه، وقد ينتاب مثل هذا الخوف الإنسان فى مرحلة الشباب أو الكهولة، وهو يجد الشيوخ من حوله قد لفهم النسيان وأركنتهم الشيخوخة جانبًا فيتخيل نفسه وقد وصل إلى حالة كهذه فينمو فى روحه الخوف ذاته.



الخوف من الفشل:

قد يكون هذا النوع من الخوف طبيعيًا أيضًا، لكنه قد يصل إلى حالة يفقد فيها الإنسان أي إحساس بالنجاح والتفوق.

وقد يتولد منذ الطفولة حينما يصاب المرء بأول حالة فشل تصبح وبالاً عليه من قبل والديه أو الآخرين المحيطين به، وعارًا يظل يلاحقه، وإذا ما تكررت حالة الفشل فى حياته يتولد عنده ذلك الخوف الذي يصبح بعد حين حاجزًا يمنع كل تقدم فى حياته، ويتحاشى الانخراط فى كل مشروع حتى وإن كانت نسبة النجاح فيه عالية وربما مضمونة ١٠٠٪.



الخوف من الامتحان:

للامتحان رهبة رهيبة، ليس لدى التلاميذ الصغار وحدهم؛ بل لدى كل من يجلس خلف طاولته، وقد يتولد الخوف آنيًا، كما هو الخطر المفاجئ، لاسيما إذا كان مصيريًا فتظهر أعراض الخوف، من توتر عصبي، أو تعرق، وتسارع نبضات القلب، وقد يتحول خوف البعض إلى ما يشبه الهستريا، فيطلقه احتجاجًا معلنًا حول كون الأسئلة غير واضحة أو فيها خروج عن المألوف وما إلى ذلك، وقد تصل الحالة إلى الإغماء المؤقت، أو تختلط عند البعض الأجوبة وتختلف اختياراتهم فى الإجابة وتتوقف الذاكرة لديهم، وهذا ما يدفع إدارات المدارس إلى توفير الأجواء المريحة للممتحنين وتخفيف حدة الأسئلة لاسيما المصيرية منها.

وقد تحدث أحد المربين القدامى أنه شاهد الكثير من الحوادث التي تتعلق بالخوف من الامتحان، لكنه تحدث عن حالة فتاة فى امتحان الثانوية العامة ظلت تبكي دون انقطاع، وحينما تحرت المراقبة عن السبب تبين أنها تبولت فى ثيابها من شدة الخوف؛ مما جعلها تترك الدراسة إلى الأبد.

يظهر الخوف من الامتحان أو بتعبير آخر القلق الامتحاني عند بعض الطلاب قبيل الامتحان أو فى أثنائه ويبدو الطالب القلق متوترًا وغير مستقر على حال وعاجزًا عن الانتباه ومشتت الفكر وسريع الانفعال والإثارة.

أما أسباب الخوف الامتحاني فهي متعددة منها الخوف من الفشل والرسوب والخوف من ردود فعل الأهل وضعف الثقة فى النفس والرغبة فى التفوق على الآخرين وأنظمة الامتحانات السائدة ومعوقات صحية وأساليب دراسية خاطئة.

وقد وجد **أحد الباحثين**، فى دراسة قام بها علـــى ٣٠٠ طالـــب وطالبـــة جامعيين أن درجات القلق مختلفة تتراوح بين الشعور بالقلق الشديد إلى حد الانهيار وبين عدم الشعور به إطلاقًا، وكانت نسبة الطلاب الذين لا يشعرون بـــه إطلاقًـــا ٥ %، أما النسبة العظمى فكانت للذين يشعرون بالقلق إلى حد ما إذ وصلت إلى ٢٢%.

وتشير الإحصائيات إلى أن ٢٠% من الأطفال يخافون الامتحانات؛ حيث ينخفض أداؤهم بسبب هذه المخاوف.

ويبدو الخوف من الامتحان – بخاصة لدى طلاب الشهادات أو أي امتحان يقرر مصير الطالب الدراسي.

ويشير **هوبوت**، إلى أنه كلما بدأ العلاج للمشكلة مبكرًا كانـــت النتـــائج أفضل واختفت مظاهر المشكلة على نحو أسرع فالتدخل السريع وطلب المســـاعدة من الاختصاصين سلوك حكيم باستمرار، كما أن عدم السرعة فى المعالجة يؤدي إلى مزيد من الأعراض لدى الطفل؛ الأمر الذي يسبب آثارًا جانبية غير مرغوب فيهـــا عند كل من الأسرة والمدرسة وتميل المشكلة بذلك إلى اتخاذ شكل لـــولبي فقلـــق الطفل يؤدي إلى قلق الوالدين وقلق الوالدين يزيد من مخاوف الطفل ... وهكذا.

أما النتائج التي ينتهي إليها القلق الامتحاني فهي مختلفة من فـــرد إلى آخـــر أحيانًا تكون له نتائج ايجابية حين يدفع الإنسان إلى الدراسة، حتى يواجـــه قلقـــه، ولكن فى أغلب الأحيان تكون له نتائج سلبية؛ حيث تؤثر سلبًا فى القـــدرة علـــى التركيز واستدعاء المعلومات من الذاكرة كما أنه يسهم فى تضييق مساحة الشعور، وهذا كله يسهم إلى درجة كبيرة فى تخفيض المستوى التحصيلي للطالب.

لهذا كله ينبغي على الهيئات المعنية أن تتدخل لمساعدة الطالب على مواجهة قلقه هذا؛ بحيث يبقى القلق ضمن الحدود الطبيعية له، ويجب التعاون مع مدرسي الطالب وأسرته حتى يوفروا له جو الراحة والطمأنينة والهدوء في المنزل.

وحتى نشجعه على المثابرة والاهتمام بلطف ودون ضغط أو توبيخ، لأن الضغط والتوبيخ يضعفان الثقة بالنفس لدى الطالب؛ مما يؤدي إلى مزيد من القلق والتوتر والإحباط.

وإذا كان الخوف من الامتحانات يزداد موضوعيًا مع اقتراب مواعيد الامتحانات، فلا مانع من عقد ندوة حوار مع الطلاب بهذا الخصوص.

وإذا أريد لهذه الندوة أن تعطي نتائج ايجابية يجب دعوة الأهل إليها، لأن تنوير الأهل بهذه المشكلة حالة مكملة لدور المدرسة عبر المرشد والموجه والإدارة.

ولكن يبقى السؤال ...

ألم يحن الوقت بعد لتغيير جذري لطبيعة الامتحانات لدينا؟!.

أليس الأجدى النظر في مجمل سلوك الطالب التعليمي والتربوي تقويميًا؟.

أظن أن هناك خطوات جادة وعميقة تجاه طبيعة العملية الامتحانية يجب البحث بها بما يتناسب مع روح العصر بكل ما يحمل من متغيرات على كل الأصعدة.

متى يصبح الخوف مرضًا؟

يقول الخبراء: انعدام الخوف فى طفل ما قد يكون نادرًا للغاية، وتعليل عدم خوفه يرجع عادة إلى قلة الإدراك كما هو الحال فى ضعاف العقول الذين لا يدركون مواطن الخطر

على هذا الأساس فإننا نفرق بين الخوف العادي عند الطفل أو عند الشخص البالغ وبين الخوف المرضي، فالخوف العادي شعور طبيعي يحسه كل إنسان طفلاً أو بالغًا، حين يخاف مما يخيف أغلب الأطفال فى سنه إن كان طفلاً، أو يخيف أغلب البالغين فى سنه إن كان بالغًا، مثل الخوف من حيوان مفترس يقترب منه، فيشعر بالخوف والقلق على حياته، ومن ثم يسلك سلوكًا ضروريًا للمحافظة على حياته هو الهرب من خطر حقيقي، وبذلك فهو خوف عادي موضوعي، وليس خوفًا مرضيًا.

أما الخوف المرضي، فهو خوف شاذ مبالغ فيه ومتكررًا أو شبه دائم؛ مما لا يخيف أغلب من فى سن الطفل عادة، وقد يكون الخوف عاماً غير محدد ، أو وهمي.

وقد يلجأ بعض الآباء إلى تخويف الطفل لدفعه لعمل معين أو لمنعه عن اللعب أو إحداث ضوضاء والرجوع إلى السكون فرضًا لسلطتهم المطلقة على أطفالهم بإثارة الخوف فى أنفسهم، فقد يخيفونهم بالطبيب، أو بالمدرس فى المدرسة أو بجندي الشرطة كوسيلة لغرس السلوك الطيب فى نفوسهم أو لعقابهم؛ بل إن بعض الآباء قد يلجأ إلى تخويف الطفل لينام فى ساعة محددة، فيخيفونه بالغول أو العفريت أو بعض الحيوانات!

هل الخوف مرض نفسي؟

يقف الخوف وراء معظم الاضطرابات النفسية التي يعاني منها بنو البشر، وقد ظهرت مئات من الدراسات تهدف إلى تخليصهم من مشاعر الخوف والخجل والقلق والإحباط ... الخ وكل ما يتعلق بها من عواطف، ولكن لو ملكنا الشجاعة الكافية في مواجهة الحقيقة لتقبلنا فكرة استحالة الخلاص من الخوف، فيجب أن نتوقعه كجزء لا يتجزأ من واقعنا النفسي، والذي نستطيعه فقط هو التكيف معه حتى لا يحرجنا ويزيد من اضطرابنا.

وعلينا أن نتعلم كيف نحلل هذه المخاوف لنكتشف مدى حقيقة الأسس التي قامت عليها، وبما أن مشاعر الخوف متشابهة فمن الصعب غالباً أن نميز بين الخوف من واقع ملموس وذلك الذي اكتسبناه عادة لنا، كانت نفسية أو ذهنية أو بدنيه، فمن المهم أن نعتقد بأن الخوف لا يصيب أحدًا دون الآخر؛ بل هو صفة عامة، فالملايين يشاركونك نفس الشعور بالذنب أو القلق أو الخطيئة، وهذا الاعتقاد بذاته مفيد في تجاوز المشكلة.

هل تعاني من الخوف الاجتماعي؟

إن ما يقارب من ١٠٪ من الناس يرهبون المناسبات الاجتماعية؛ مما يؤثر سلبًا على حياتهم الاجتماعية والتعليمية والعملية وعلاقاتهم الشخصية بصورة كبيرة.

ولكن هل تعلم أن لهذه الحالات علاج جيد وفعال؟، لعلك تجد المساعدة في هذا الكتاب: **كيف تتخلص من الخوف؟**.

- هل ترهب (تتخوف) أن تكون مركز اهتمام ونظر الآخرين؟.
- هل تخاف من إحراج نفسك أمام الآخرين؟.
- هل تحاول غالبًا تجنب أي من المواقف التالية؟:
  - التحدث في المجتمعات
  - الحديث مع المسئولين.
  - حينما يتركز النظر عليك.
  - الأكل أو الشرب أو الكتابة أمام الآخرين.
  - حضور الحفلات.

حينما تتعرض لأي موقف من المواقف المذكورة أعلاه، هل تعاني من الخجل واحمرار الوجه، الارتعاش، الاضطراب، الخوف من الاستفراغ أو الشعور المفاجئ بالرغبة إلى الذهاب إلى دورة المياه؟.

إذا كانت إجابتك لأي من الأسئلة السابقة بـ نعم، فهناك احتمال أنك تعاني من الخوف الاجتماعي.

ماهية الرهاب (الخوف) الاجتماعي:

حالة طبية مرضية مزعجة جدًا تحدث فيما يقارب واحد من كـل عشـرة أشخاص، وتؤدي إلى خوف شديد قد يشل الإنسان أحيانًا، ويتركـز الخـوف في الشعور بمراقبة الناس.

إن هذا الخوف أكبر بكثير من الشعور العادي بالخجل أو التوتر الذي يحدث عادة في التجمعات؛ بل إن الذين يعانون من الخوف الاجتمـاعي قـد يضـطرون لتكييف جميع حياتهم ليتجنبوا أي مناسبة اجتماعية تضعهم تحت المجهر.

إن علاقاتهم الشخصية ومسيرتهم التعليمية وحياتهم العملية معرضة جميعهـا للتأثر والتدهور الشديد، وكثير من المصابين يلجأون إلى الإدمان على الكحـول أو المخدرات لمواجهة مخاوفهم.

تبدأ عادة حالة الخوف الاجتماعي أثناء فترة المراهقة، وإذا لم تعـالج فقـد تستمر طوال الحياة، وقد تجر إلى حالات أخرى كالاكتئاب والخوف من الأمـاكن العامة والواسعة.

ويعرف مرض الخوف غير الطبيعي أو الفوبيا **Social Phobia** علـى أنه: خوف كامن مزمن وغير مبرر من شيء أو مكان أو سلوك معين يؤدي لقيـام المريض بمحاولات واضحة للهروب من موقف، لمواجهة الشيء أو الظرف الـذي يعتبره المريض خطرًا على حياته.

أسباب الخوف غير الطبيعي:

لا يوجد فى الوسط الطبي النفسي تحديد واضح لأسباب المرض، فبعض الأطباء النفسيين يعطي فرضية كون المرض نابعًا من داخل الإنسان أي مشاعر خوف داخلية من ممارسات محرمة وممنوعة مثل الجنس، ومشاعر الخوف الداخلية هذه يتم نقلها وتحويلها إلى أشياء خارجة تصبح مصدر الخطر للمريض، وبالتالي فإن رؤية هذه الأشياء الخارجية تؤدي، إلى إثارة مشاعر الخوف والذعر الداخلية الكامنة فى الإنسان.

ويوجد فرضيات أخرى، مثل فرضية الصدمة والأذى، وحسب هذه الفرضية فإن تعرض المريض لخبر أو حادثة مؤلمة وقاسية مع مصدر الهلع والخوف يؤدي إلى مشاعر خوف دفينة يتم خزنها فى ذاكرة الإنسان ومشاعره، وبالتالي رؤية الشيء أو المكان الذي سبب الأخبار المؤلمة والقاسية يثير مشاعر الخوف الدفينة هذه.

أنواع الفوبيا:

أكثر أنواع الفوبيا شيوعًا ما يلي:

- الخوف من الماء.
- الخوف من النار.
- الخوف من البرق.
- الخوف من الخيل.
- الخوف من الرعد.
- الخوف من القطط.
- الخوف من الكلاب.
- الخوف من المناطق المغلقة.
- الخوف من الحيوانات بأنواعها.



- الخوف من الأماكن والمناطق المرتفعة.
- الخوف من مشاهدة الأزهار والورود.
- الخوف من الأرقام (التشاؤم من الأرقام).
- الخوف من الشياطين والجن والأرواح الشريرة.
- الخوف من الإنسان وبشكل خاص من الرجال.
- الخوف من الجراثيم والبكتيريا (وسوسة النظافة).
- الخوف من المساحات الخالية أو الخلاء الواسع الفسيح.
- الخوف من الأفاعي بشكل خاص، وليس بقية الزواحف.
- الخوف من الظلام بما فى ذلك الغرف المعتمة حتى فى وضح النهار.
- الخوف من الزواحف: أفاعي – عقارب – صراصير – سحالي ... الخ.
- الخوف من أي شيء يمكن أن يلوث جسم أو ثياب الإنسان أو يلوث روح الإنسان.

أعراض الخوف الاجتماعي:

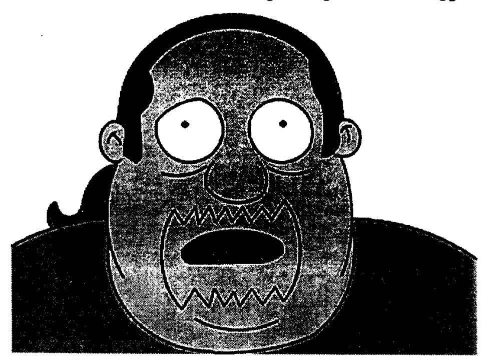
تسبب حالة الخوف الاجتماعي أعراضًا، مثل:

- الغثيان.
- احمرار الوجه.
- التعرق الشديد.
- رعشة فى اليدين.
- الحاجة المفاجأة للذهاب للحمام.

إذا كنت تعاني من الخوف الاجتماعي فمن المحتمل أنك تعاني من واحد أو أكثر من هذه الأعراض عندما تتعرض للمناسبة الاجتماعية التي تسبب الخوف.

وفى بعض الحالات مجرد التفكير فى تلك المناسبات يحدث القلق والخوف.

إن المحاولة الجاهدة لمنع حدوث الأعراض قد تدفع المريض إلى تجنب هذه المناسبات بصورة نهائية؛ مما يكون مدمرًا للحياة الاجتماعية أيضًا.



طرق علاج الخوف غير الطبيعي:

حسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن معظم أمراض الخوف والذعر من أشياء وأماكن معينة يمكن علاجها من خلال العلاج السلوكي، لأنها أمراض نفسية خفيفة.

وإن أكثر أنواع العلاج السلوكي المستخدمة في علاج المرض هي العلاج بالمواجهة الذي يقوم على قيام المريض وبصحبة الطبيب المعالج بالتعرض للموقف أو الظروف المؤدية للهلع والذعر الشديد، وذلك بشكل منتظم؛ بحيث تؤدي هذه المواجهة أو بالأحري سلسلة المواجهات هذه إلى زوال تدريجي لمشاعر الخوف والهلع المرتبطة برؤية أو التعرض للأشياء والمواقف التي كانت تسبب قبل العلاج الذعر والخوف والهلع الشديد للمريض.

بشكل عام يمكن المواجهة بطريقتين، هما:

- المواجهة بالتدريج، وتسمى طريقة العلاج المتدرج.
- المواجهة رأسًا، وبدون مقدمات مع مصدر الخوف والذعر.

دور الخوف في بناء الإنسان

إذا كانت الحيوانات المفترسة وكوارث الطبيعة هي أهم مسببات الخوف عند الإنسان البدائي، وأهم عوامل تهديد بقائه، فإن الخوف لدى الإنسان المعاصر يتفاقم فى ظل العولمة والتطور التكنولوجي الذي صار يتدخل فى كل مفصل من مفاصل الحياة اليومية، فضلاً عن الحروب الطاحنة التي تؤججها أطماع شخصية أو سياسية، أو تناحرات عرقية يذهب ضحيتها الآلاف من بني البشر.

كما يجب ألا ننسى ما تبتكره الأنظمة الحاكمة من أساليب الردع والإبادة الجسدية ضد معارضيها، وما يعصف ببعض الشعوب والأمم من تجويع وتشريد نتيجة الجفاف وشح الموارد المائية، أو الأمراض الفتاكة التي ظلت عصية على الطب وعقاقيره المتطورة، إضافة إلى حوادث طبيعية وغير طبيعية تذهب ضحيتها أعداد لا يستهان بها من بني البشر.

إزاء كل هذا وذاك يصبح الخوف هاجسًا يقلق الإنسان المعاصر ويصبح بعضًا من نسيج حياته اليومية، فما هو الخوف؟!.

عرف علماء النفس الخوف، بأنه: قلق نفسي، أو عصاب نفسي لا يخضع للعقل ويساور المرء بصورة جامحة من حيث كونه رهبة فى النفس شاذة عن المألوف تصعب السيطرة عليها والتحكم بها.

وقد اختلف علماء النفس القدامى مع علم النفس الحديث حول ماهية الخوف، فالقدامى اعتبروه غريزة إنسانية، بينما يتحدث علم النفس الحديث عنه كميل فطري، له وظيفة حيوية ألا وهي حماية ذات الكائن من عوامل التهديد والمخاطر.

ولابد هنا من الإشارة إلى أن الخوف شيء طبيعي وحالة سوية يصاب بها كل كائن حي، فثمة خوف يشترك فيه جميع أفراد الجنس البشري وهو – على سبيل المثال – الخوف من الموت، أو من الشيخوخة، أو من المستقبل أو من الفشل ... وغير ذلك.

وتوجد مخاوف أخرى يختص بها العصبيون والشواذ من الناس، كالخوف من النساء، أو من المجتمع، أو من المسؤولية، أو من الاختلاط.. وما إلى ذلك.

وتنطوي مثل هذه المخاوف على حالة مرضية تنشأ عادة من جراء تجارب فاشلة أو تتولد نتيجة لصدمات نفسية عنيفة.

ومهما يكن نوع الخوف فإنه يؤدي إلى استجابات انفعالية تؤثر فى السلوك العام للإنسان، وتتوقف هذه الاستجابات على قوة الحافز الخارجي – الخطر – ومدى قابلية الجسم المؤثر فى الرد عليه أو الاستكانة له، فنجده مرة خوفًا حركيًا، حينما يفاجأ الكائن الحي بخطر ما، فإن خوفه فى هذه الحالة يتحول إلى هرب وطلب للنجاة، ولكنه يتحول إلى تأهب واستعداد أو دفاع أو هجوم، حينما يجد الكائن الحي نفسه قادرًا على مواجهة ذلك الخطر اعتمادًا على قابليته الجسدية، وخبرته فى مواقف مماثلة، لكن الخوف فى مواضع أخرى يصبح متسلطًا تمامًا بحيث لا يجد الطرف الآخر حيال الخطر الداهم إلا أن يستكين له تمامًا، وتشل حركته، وقد يصيبه الإغماء أو ما يشبه الموت بل قد يصل إلى حالة الموت الحقيقي.

وإلى جانب الاستجابات الانفعالية الحركية تحدث تغيرات فسيولوجية داخل الجسم البشري؛ حيث تفرز هرمونات من شأنها:

- ارتفاع ضغط الدم.
- زيادة سرعة نبضات القلب.

- جفاف الحلق.
- اصفرار الوجه.
- انقباض الأوعية.
- اتساع حدقتي العين.
- ضغط النشاط العضلي للمعدة والمثانة.

ولكن سرعان ما تزول هذه الأعراض بزوال حالة الخوف.



دور الأسرة تجاه الخوف

مما لا شك فيه أن أساليب التربية التقليدية تهيمن وبشكل واسع على أوساطنا الاجتماعية، وهي تتباين بالطبع وفقًا لتباين الأوساط الاجتماعية ومستوى الوعي التربوي والثقافي للفئات الاجتماعية المختلفة.

ونتيجة لهذا التباين تختلف ظواهر الخوف عند الناشئة، فالطفل الذي يجد نفسه يعيش فى كنف نظام تربوي صارم يجبره على إتباع أساليب معينة ينشأ، وهو يستمر فيها حتى تصبح مألوفة لديه، وكذلك يكون أكثر من غيره عرضة للوقوع فريسة للأمراض النفسية والاجتماعية الخطيرة.

وقد يكون مصدر الخوف عند الطفل السلوك غير السوي الذي يتبعه بعض الآباء؛ مما يولد فى نفسه عقدة الاحتقار والتضاؤل حيال الآخرين، فهو حينما يرهبه وجه أبيه الغاضب وهو يرفع كفه ليلطم خده الطري، أو يرى العصي التي تترك أثرًا فى جسده ونفسه، أو الصراخ الذي لا يهدأ سواء من قبل الأم أو الأب، والشجار الذي يحدث بين الكبار فى الأسرة، أو أساليب التهديد والوعيد التي يمارسها الكبار على الصغار.

والأحكام السلبية التي يصدرها الأبوان ضد الطفل، أو ما يتبعه بعض الآباء لتوليد نمط من السلوك عند أطفالهم بالاعتماد على قصص خيالية مخيفة، تفوح منها رائحة الدم والقتل، والحرق بالنار وقطع الأعناق ... وما إلى ذلك؛ مما يولد فى ذات الطفل حالة من الفزع والقلق والتوتر.

أمام كل هذا يتولد الخوف فى نفس الطفل والذي ينمو شيئًا فشيئًا حتى يصبح مرضًا لا يمكن الشفاء منه بسهولة، ناهيك عن بعض الأساليب المتبعة لدى

بعض الأسر فى تخويف أبنائهم، بأن يملأوا نفوسهم رعبًا وخوفًا من كائنات خيالية موحشة تظل معه أينما ذهب، حتى تصبح مصدر قلق فى نومه وراحته.

وقد ذهب البعض إلى أبعد من هذه الحدود، بأن يخيفوا أطفالهم بالطبيب والإبر، وهو مما يعد ضارًا أيضًا على نفسية الطفل، ومعيقًا لعملية التداوي، حينما يصاب بوعكة صحية فبمجرد مواجهة الطبيب تراه يصرخ هاربًا قبل أن يمد الطبيب يده ليفحصه، أو يحاول زرق الإبرة فى جسده.

وهكذا ينشأ عن الأنظمة التربوية الخاطئة التي تمارسها الأسرة مع الأبناء الصغار جيل خائف يتميز بالعجز والقصور فى تحمل المسئولية، وتولد فى ذاته عقدة الذنب، ويصبح إنسانًا عصبيًا؛ لأن الطفل الذي يعيش الخوف فى كل دقائق حياته لم يكن آمنًا قط، فيكون انطوائيًا، ومتسلطًا فى كبره وهو يحمل عقد طفولته لذا فإن النظام التربوي الصارم من شأنه أن يحقق عملية استلاب شاملة للإنسان.

من هنا نجد أن الخوف الذي يصبح عصبيًا، وهو يتفاقم فى نفس الطفل منذ سنوات عمره الأولى كان بسبب النظام التربوي الخاطىء الذي تمارسه بعض الأسر التي فاتها أن الطفل ما هو إلا لبنة طرية يمكن أن تجعل منها عنصرًا فاعلاً منفتحًا فى الحياة يعتمد عليه فى بناء مستقبل أمته وتحقيق تطلعات مجتمعه.

تأثير الخوف على الأطفال

أشباح وأصوات غريبة ودماء وعيون وهواء عاصف كلها أجزاء من كوابيس وأوهام الأطفال التي تتسبب في بقائهم يقظين معظم ساعـات الليل، وإن ناموا فإن نومهم يكون متقطعًا ويستيقظون منه فزعين.

والسبب في الكوابيس التي يصاب بها الأطفـال هـي الكلمـات الـتي يستخدمها الكبار لإخافتهم مثل: إن لم تهدأ الآن سأنادي الشبح ليأخذك، بالنسـبة للآباء المساءلة عادية ومجرد كلمات تقال حتى يضمنوا أن أولادهـم سـيطيعوهم، ولكنهم يهملون حقيقة هامة وهي أن الأطفال يتأثرون حقيقة بالتهديـد، وربمـا لا تفارقهم هذه الخيالات في سني حياتهم المتقدمة، والنتيجة أن هؤلاء الأطفال تنتـابهم مشاعر وهمية بالخوف من الجلوس بمفردهم أو الانفراد باللعب في أماكن مغلقة.

يؤكد الطب النفسي بمختلف مراجعه، أن الاضطراب العائلي يؤثر بصورة مباشرة في اختلال ثقة الطفل بنفسه، ولذلك يجب على الأم أن تبعد الطفل عن أي اضطرابات أو مشاحنات حتى لا يصاب بالفزع كما يجب مساعدة الطفل لمواجهة المواقف التي ارتبطت في ذهنه بانفصال الخوف كالخوف من القطط أو الكـلاب أو الماء بتشجيعه مع التأكيد على الطفل أنه لا خطورة من الموقف الذي يواجهه إلى أن يقتنع ويسلك السلوك السوي الذي يدافع من خلاله عن نفسه، وذلـك اعتمـادًا على ثقته بالأب والأم.

ويدفع الآباء إن اضطروا لإستدامة أسلوب التهديد أن يكون باستخدام الخوف البناء فى تغذية شخصية طفلك وتعويده احترام النظام فى نفس الوقت ابتعاده عن مثيرات الخوف كالقصص المخيفة عن الجن والعفاريت، ولا بد أن تشجع الأم الطفل لاكتساب الخبرة عن طريق الممارسة والتجريب فى القيام بالخبرات السارة غير المخيفة حتى يعتاد التعامل مع مواقف الحياة.

ويمكننا الحكم على درجة خوف الطفل بمقارنة مخاوفه بمخاوف أغلب الأطفال فى عمره، فالطفل فى الثالثة من عمره إذا شعر بالخوف من الظلام مثلاً وطلب أن يضاء النور بعد ذلك فى حدود الخوف المعقول، أما إذا أبدى فزعًا شديدًا من الظلام وفقد اتزانه فلا شك أن خوفه مبالغ فيه، فالخوف الطبيعي المعقول مفيد لسلامة الإنسان، أما الخوف المبالغ فيه فهو يضر بشخصية الإنسان وسلوكه.

ويجب مواجهة مخاوف الطفولة بدرجة متزنة ومرنة مع الحزم.

تأثير الخوف التربوي على الطفل:

ليس الخوف إلا قلقًا فلنجعله احتراسًا، وليست الشجاعة سوى الإقـدام، وليس هناك جنود جبناء؛ بل قائد جبان، ولا نجد مطلقًا أطفالاً خالين من الخـوف أو الشجاعة؛ وليس من الحكمة أن نحاول عبثًا القضاء على الخوف بشتى أنواعـه، فالخوف موجود فى كل طفل وفى كل رجل وفى كل امرأة وفى كل عالم وفى كـل زعيم وقائد، وهذا الخوف يتوازعه الفزع، والرعب، والاحتراس، والقلق.

وإذا قدرنا أنه طبيعي فى النفس البشرية، فيجب أن نقرر إلى جانب ذلك أن الغلو فيه ناتج عن مخاوفنا نحن الكبار؛ ناتج عن السبل العقيمة التي ندفع بها أطفالنا نحو الخوف المبطن بالقلق والرعب.

وهنا ينادينا الواجب بأن ننشئ أطفالنا غير مثقلين بمشاعر الخوف؛ بل مثقلين بالتحرر والشجاعة.

لماذا نخيف أولادنا بهذه الكلمات:

- إياك أن تتسلق الأشجار!.
- حذار من أن ترسب!.

إن أمثال هذه التحذيرات تنبه الطفل إلى مضمونها المرعب بعـد أن يكـون غافلاً عنها.

والكل يعلم أن الطفل يتأثر بالطبيعة التي تحنو عليه كأمـه فلندعـه يقفـز، ويتسلق، ويخاطر ويسافر.

إننا ننصح الآباء والمعلمين بأن يخلقوا شعور الحـــذر في نفـــوس أطفـــالهم، كحذرهم من السيارات، من الحريق، ولكن هذا التحذير المستمر ينقلب إلى قلق إن صاحب حياة الطفل؛ فالإشارة، والتنبيه، والإيماء يجب أن تحتل مكان الحذر.

أرجو أن تعلم هذا وأن شـــدة الخـــوف تصـــيب الأعصـــاب، والقلـــب، والعضلات بالتوتر والانفعال والقلق، وإن انعكاس صورها يظهر في الكبر؛ في صور شتى كالجبن والتردد، وعدم الثقة والاضطراب.

ربما أحسست في طفلك خوفًا من اللصوص، أو خوفًا من الحرائـــق، فـــلا تنزعج فأنت مدعو لتحويل هذا الخوف من تخوف تخيلي إلى حذر.

إنك مدعو لأن تقر معه أن إغلاق أبواب المنزل يمنع دخول اللصوص، وإن عدم اللعب بأعواد الثقاب يقضي على الحريق.

لا شك أنك لاحظت على طفلك قلقه من مستقبله، إن مرد هذا القلق هـــو أنت، نعم أنت الذي لا تنفك عن ذكر تخوفك من مستقبلك أمامه، وعـــن ترديـــد كلمات فقدان العدالة.

وأكبر الظن أنك طلبت من طفلك أن يحصل على المرتبة الأولى في صفه وأن يعود إليك في نهاية السنة حاملاً أعلى درجة، إنك طالبت طفلـــك بشـــيء فـــوق مستواه العقلي والجسمي فساده الخوف من النتيجة الســـيئة، فأصـــيب بشـــعور النقص، وأخيرًا عاد إليك مدحورًا.

كم مرة قال لك طفلك: أرجو أن تنار غرفة نومي، أرجو أن تصاحبني أمي إلى دورة المياه.

إن منشأ هذه المشاعر قسوتك عليه، وتخويفه بالعفاريت وعدم عطفك عليه.

أرجو ألا تيأس من هذه المظاهر التي سببتها بأسلوبك المضـــطرب، فأنـــت وحدك قادر على إدخال الطمأنينة إلى نفسه: أنر له الغرفة، ودع أمه تصـــاحبه إلى دورة المياه وبالوقت نفسه ادخل فى نفسه روعة الظلام وجماله، أفهمه أن لا فـــرق بين النور والظلام سوى غياب الشمس، وانثر فى غرفته صورًا لأطفـــال ينـــامون ويلعبون فى الظلام، ومن ثم اطلب منه أن يأتيك من الغرفة المظلمة بكتاب أو سواه، ثم دعه يزر فى الليل بيت جيرانك.

وأنت أيتها الأم لم تتركين طفلك وحده مهملاً؟، ولم تقولين له أني سأتركك وحدك إذا إقترفت عملاً سيئًا؟، إن طفلك حمل شعورًا بالخوف من جـــراء تكـــرار هذه الأقوال، معتقدًا بأنك ستختفي حتمًا عنه يومًا ما.

ومن المفيد أن تستعيضي عن أقوالك السابقة بمثل هـــذه الكلمـــات: إذا عملت مرة ثانية مثل هذا العمل ستتألم، أترضى بذلك؟.

ألم تشعري بالاعتزاز حين وقف على قدميه؟، وشعرت فى الوقـــت نفســـه باضطرابه وخوفه حين طلبت منه تكرار ذلك دون تشجيع!.

أرجو أن تقري معي أن التشجيع يذهب عن ولدك الخوف والاضطراب، كما أرجو أن تثقي بهذه الكلمة: إن دافع الطفل فى سن الخامسة وما قبلها هو ميله لإرضائك.

مخاوف الطفل حسب العمر الزمني

سنتان:

مخاوف سمعية:

- الرعد.
- القاطرات.
- الأصوات المرتفعة.
- الناقلات الضخمة.
- المكانس الكهربائية.

مخاوف بصرية:

- الألوان القاتمة.
- المجسمات الضخمة.

مخاوف مكانية:

- الانتقال لبيت جديد.
- لعب أو عرائس متحركة.

مخاوف شخصية:

- انفصال عن الأم وقت النوم.
- خروج الأم أو مغادرتها المترل.

مخاوف مرتبطة بالحيوانات:

- خاصةً الحيوانات المتوحشة.

سنتان ونصف:

مخاوف مكانية:

- الخوف من الحركة.
- الخوف من تحريك بعض الأشياء.

مخاوف من الأحجام الضخمة: بخاصة الناقلات.

ثلاث سنوات:

مخاوف بصرية:

- الأقنعة.
- الظلام.
- اللصوص.
- الحيوانات.
- رجال الشرطة.
- الخوف من المسنين.
- مغادرة الأم أو الأب المترل خاصةً أثناء الليل.

أربع سنوات:

مخاوف سمعية:

- الظلام.
- الحيوانات البرية.
- الخوف من الماكينات.
- مغادرة الأم المترل خاصة فى الليل.

خمس سنوات:

فترة خالية نسبيًا من المخاوف، لكن المخاوف إن وجدت تكون ملموسة وواقعية كالخوف من:

- الإيذاء.
- الأشرار.
- الكلاب.
- الاختطاف.
- عدم عودة الأم أو الأب للمنزل.

ست سنوات:

فترة تزايد فى المخاوف، تأخذ أشكالا مختلفة:

مخاوف سمعية:

- الهاتف.
- جرس الباب.
- الأصوات المخيفة.
- أصوات الحشرات، وبعض أصوات الطيور.

مخاوف خرافية:

- الأشباح والعفاريت.
- الخوف من اختباء أحد فى المنزل أو تحت السرير.

مخاوف مكانية:

الخوف من الضياع أو الفقدان – الخوف من الغابات والأماكن الموحشة.

الخوف من بعض العناصر الطبيعية:

- النار – الماء – الرعد – البرق.

– الخوف من النوم المنفرد.

– الخوف من البقاء فى المترل أو فى حجرة.

– الخوف من ألا يجد الأم بعد العودة لمترله أو أن يحدث لها أذى.

– الخوف من أن يعتدي عليه أحد بالضرب.

– الخوف من الجروح والدم.

– الخوف من خوض خبرة جديدة بمفرده – الخوف من المدرسة كبيئة جديدة.

سبع سنوات:

تستمر المخاوف فى الانتشار لتشمل:

مخاوف بصرية:

- الخوف من الظلام.
- الممرات الضيقة.
- تفسير الظل على أنه أشباح أو كائنات مخيفه.

– الخوف من الحروب والدمار.

– الخوف من الجواسيس واللصوص.

– اختباء أحد فى المترل أو تحت السرير أو نحو ذلك.

مشكلات لا تصل لدرجة الخوف، ولكنها مرتبطة بالنمو كالخوف من أن يصل متأخرًا إلى المدرسة، أو أن يفقد حب الآخرين، أو أن يُهمل من الآخرين.

من ٨ إلى٩ سنوات:

تتضاءل عمومًا المخاوف فى هذه الفترة، فتختفي المخاوف من الماء، وتقــل المخاوف من الظلام بشكل ملحوظ.

عشر سنوات:

تظهر مخاوف جديدة منتشرة بين أطفال هذه المرحلة، بالرغم من أن نســبة المخاوف تقل بشكل عام عما كانت عليه فى الأعوام السابقة، وعما ستكون عليــه فى الأعمار اللاحقة – ١٢سنة.

ومن أكبر مخاوف هذه الفترة الخوف من:

- الحيوانات، خاصة الحيوانات المتوحشة والثعابين.
- من الظلام، ولكن بنسبة أقل بين الذكور.
- الخوف من النار.
- المجرمين والقتلة واللصوص.



أمثلة على مخاوف الأطفال

أصبح الطفل محمد عبد الله، يشعر بالخوف كلما ابتعدت عنه أمه، وعندما عرض على طبيب نفسي أجاب: بأن ملازمة الأم لابنها ومساعدتها له فى كل عمل سبب له هذا الخوف.

هناك صبي يشعر دائمًا بالحزن العميق وينطوي على نفسه، وعندما تحـرت الدراسات النفسية عن السبب تبين لها أن أسرته أبعدته عن مشـاركته فى أحزانها وأفراحها، وعندما بدلت الأسرة من أسلوبها وطلبت منه أن يصـحبها فى زيـارة مريض، وزيارة المستشفيات، ترك انطواءه وذهب يبادل أسرته ورفاقـه الأحـزان والآلام.

إنه السبيل السوي لإبعاد أطفالنا عن الانطواء والخوف مـن الأحـزان، وخاصة الصغار منهم الذين هم دون السادسة لأنهم لم يكونوا لأنفسهم أصدقاء.

شاهدت كثيرًا من الأمهات يعنفن أبناءهن بعد عودتهم من اللعب لقـذارة ثيابهم وأجسامهم، إنه عمل ملتف بالخطأ، وليس من طبيعة الطفل الاهتمام بنظافـة جسمه وثيابه وقت اللعب.

فأودع فيه هذا التقريع قلقًا أفقده الحيوية أثناء اللعب، ولهذا عمدت الأمم الحديثة إلى إلباس أولادها بذلة من جلد أو من قماش متين أثناء لجوء الأطفـال إلى اللعب فى الحدائق والساحات.

ألم تشح أيها الأب وجهك عندما طرح طفلك عليك هذه الأسئلة:

- ماذا يوجد فى العلبة؟.
- ماذا يوجد فى الخزينة؟.

إن سكوتك عن الإجابة قد أدخل الروعة والخوف والقلق مــن مضــمون هذه الأشياء، ومن الخير أن تجيب على كل سؤال ليطمئن الطفل ويــذهب عنــه القلق.

ينتاب الطفل بين العاشرة وما بعدها جو من التساؤل عن مصيره كقوله:

- هل سأكون طبيبًا أو مهندسًا أوضابطًا؟.
- هل سأكون محبوباً عندما أصبح معلمًا؟.

إنها أسئلة تحمل فى ظاهرها الجدة وفى مضمونها الاطمئنان، وهنا يــأتي دور الوالدين والمعلمين فيتفقون وإياه على نوع من العمل يهتدي به، ولا بأس إن عــاد مرة ثانية وثالثة بأسئلته المحيرة، فواجبنا أن نعود أنفسنا على المناقشة والإجابة.

تحدث احد الأطباء قائلاً: لقد فشلت فى مهمتي لأنني لم أجد لدى مرضــاي الشجاعة الكافية لبسط أسرارهم وخاصة فى النواحي الجنسية، والتي يتوقف علــى كشفها إنقاذهم.

لذا من الواجبات المهمة للأولاد على الوالدين والمدرسة وحتى المجتمــع أن يبتعدوا عن المواطن التي تثير الخوف والفزع والقلق عن الأطفال كما إن عليهم فى نفس الوقت أن يحرصوا على تنمية صفة الإقدام والثبات من خلال تأصيل ســجية الشجاعة فى عقولهم وقلوبهم، وذلك عن طريق: إثارة الذكريات البطولية بمشاهدة المسرحيات – بالإيحاء، بالممارسة – بالتشجيع – بالخطب – بالثناء والشكر، وبهذا يصبح مواطنًا شجاعًا.

الوقاية من الخوف

لوقاية الطفل من الشعور بالخوف ينصح بإتباع التالي:

- توفير الجو العائلي الذي يتصف بالهدوء والاستقرار.
- تجنب أسلوب التهديد والوعيد فى التربية، فهذا يفقد الطفل الشعور بالأمن.
- إبعاد الطفل عن مثيرات الخوف كالمآتم والروايات المخيفة والمشاهد المفزعة.
- أن يكون سلوك الآباء متزنًا وهادئًا خاليًا من الهلع والفزع فى أي موقف من المواقف، خصوصًا إذا مرض الطفل أو أصابه مكروه.
- دعم روح الاستقلال والاعتماد على النفس فى الطفل كلما أمكن؛ مما يساعد على تكوين الثقة فى النفس، مع إشعاره بالتقدير والاحترام والإقلاع عن عادة المقارنة بينه وبين إخوته أو أقرانه.
- إحاطة الطفل بجو من الدفء العاطفي والمحبة، ليشعر بالأمن والطمأنينة، فالطفل الصغير كالإنسان الذي دخل غابة يجهل ما فيها ويخشاها، ولذلك يجب علينا مساعدته حتى يتعامل مع مواقف الحياة دون خوف أو رهبة.
- إن صادف الطفل ما يخيفه أو يزعجه، لا تساعديه على نسيانه، فالنسيان يدفن المخاوف فى النفس، ثم تصبح مصدرًا للقلق والاضطراب النفسي، لذا عليك أن تتفاهم مع الطفل وتوضح له الأمور بما يجعله يهون على نفسه ولا يبالغ فى الخوف.

• يجب أن يستعمل الآباء انفعال الخوف البناء فى تنمية شخصية الطفـــل وتعويده النظام والواجب دون مبالغة، ودون تخويف، فتساعده بذلك على المحافظة على نفسه وعلى التكيف فى المجتمع، وعلى النجاح فى حياته المدرسية والعملية.

• على الآباء مساعدة الطفل على مواجهة المواقف التي ارتبطت فى ذهنه بانفعال الخوف، كالخوف من القطط أو الكلاب أو غيرها، وذلك بتشـــجيعه دون دفعه دفعًا شديدًا قسرًا عنه، أو زجره، أو نقده؛ بل يجب أن نلقنه الحقائق ونوضح له أنه لا خطورة فى الموقف إلى أن يقتنع ويسلك السلوك السوي بدافع من نفسه، واعتماداً على ثقته بأبيه وأمه ومن حوله من الأهل.

كيف نزيل الخوف؟

إن باستطاعتنا أن نعمل على إزالة أثر الخوف غير الطبيعي لـــدى أبنائنـــا بإتباعنا ما يأتي:

- منع الاستثارة للخوف، وذلك بالابتعاد عن كل ما من شأنه أن يســـبب الخوف عندهم.
- توضيح المخاوف الغريبة لدى الأطفال، وتقريبها من إدراكهم، وربطها بأمور سارة، فالطفل الذي يخاف القطة مثلاً يمكننا أن ندعه يربيها فى البيت.
- تجنب استخدام أساليب العنف لحل المشكلات التي تجابهنـــا فى تربيـــة الأبناء.



علاج الخوف

يخطئ من يعتقد بأن الخوف ظاهرة سلبية بالكامل، ولا إيجابية فيهـــا، فـــلا يمكننا أن نجد إنسانًا يدعي عدم خوفه من أمر ما، وإن وجد فهو ادعاء لا أساس له من الصحة، فيوجد العديد من الفوائد فى الخوف على كافة الأصعدة.

مهما كانت طبيعة تلك المخاوف، فمن المؤكد أنها تصيب الجميـــع، ومـــا دمت تتستر عليها فقد وقعت فى أغلالها وشباكها، ألق عليها نظرة فى ضوء الحقيقة وتحدث عنها، وحين تسوي هذا الإحساس بلا رتوش، هنا ينكشف الخطر، ومـــن الجائز أن يتستر الإنسان على ما يقلقه وجلاً من رأي جائر أو تقييم خـــاطيء مـــن الأخريين، ولكن الكتمان ثمنه توتر شديد سيدفعه صاحبه ومن يحبهم أيضًا.

ولكي تكون عملية العلاج سليمة وناجحة لابد من الالتزام بعدة أسس فى العملية العلاجية، هذه الأسس، هي:

- تحديد نوع وماهية الخوف ومعرفة مصدر انبعاثه.
- تحديد درجة هذا الشعور من حيث البساطة أو الحدة والتعامل مع الظاهرة فى حجمها الطبيعي.
- القضاء على الخوف من خلال إزالة سبب الخوف وجعل الإنسان فى وضع يمكنه من السيطرة عليه.
- إحلال الثقة بالنفس والجرأة محل الخوف مع الاستمرار فى العملية العلاجية وعدم الاكتفاء بالقضاء المرحلي على الظاهرة.

ومن أهم الأساليب الناجحة فى علاج الخوف، ما يلي:

التوعية:

وذلك لمواجهة المخاوف الناجمة عن الجهل بماهية الشيء.

بيان علاقات السبب والمسبب:

يجب إفهام الطفل بمجرد بلوغه سن ٥ – ٦ سنوات أن لكل حدث أساس، ولا يحدث أي أمر بشكل تلقائي وبدون سبب، وأن ما يحدث للإنسان فى عالم الوجود يقوم على قاعدة ولا يحدث الخوف ما لم ينطلق من سبب معين.

الاستسلام للقدر:

يمكن الإستفادة من حالة الاستسلام للقدر لإزالة هذه الحالة الشعورية، وهذا ما طرحه القرآن الكريم فى قوله تعالى:

"قل لن يصيبنا إلا ما كتب الله لنا هو مولانا وعلى الله فليتوكل المؤمنون"

وفى هذا الإطار يكون التركيز على إفهام الإنسان أن الخوف لا يغير من الواقع شيئًا، لذا يجب الاستعداد لمواجهة الأمر والتغلب عليه.

التعزيز الديني:

يلعب عنصر الإيمان والدين دورًا مهمًا فى وقع المخاوف عند الإنسان.

وهذا أمر يقر به حتى غير المتدينين، فالإيمان بالخالق من شأنه أن يبعث على الطمأنينة والأمل.

التحفيز:

تحفيز وتشجيع الإنسان على القيام بعمل يتحاشاه.

التفاؤل والقوة:

زرع التفاؤل والقوة الروحية فى نفس الطفل وتعزيز القوة البدنية.

القصص والعبر:

وهو أسلوب آخر يتم من خلاله التركيز على قصص الشجعان والأشخاص المتعلقين والواثقين من أنفسهم دون التطرق إلى خوف الإنسان نفسه أثناء العرض القصصي، وبذلك تتم تقوية الأرضية المعاكسة لدى الطفل الذي لا يملك القدر الكافي من التجارب.

الإيحاء:

يجب تشجيع الإنسان على تلقين نفسه، بمعنى أن يتكلم مع نفسه ويحاول أن يأتي بالدليل لها ويقنعها عن طريق الاستدلال.

لا بد أن يلقن الطفل نفسه بأنه شجاع ولا يخاف من شيء وأنه يفكر ويتعقل ويبعد عنه ما ليس له أساس ويفكر بالحل.

استصغار المسألة:

من الأساليب العلاجية التي يمكن إتباعها كرهبة الظاهرة التي يخشى الإنسان منها ومحاولة إقناع الإنسان ألا يعتبر الشيء الذي يخاف منه مهمًا فى ذهنه.

تنمية العلاقات:

وجود الإنسان فى وسط اجتماعي كبير من شأنه أن يظهر مخاوفه.

العلاج الطبي:

فى بعض الحالات يصبح من الضروري اللجوء إلى العلاج الطبي للـــتخلص من هذا الشعور، ومن بين هذه الحالات: الخوف العصبي – المخاوف المصـــحوبة بانفعالات شريرة.

وصايا لتجنب الخوف

وحتى لا يقع الطفل فريسة الخوف النـــــاتج عن التربية الخاطئة التي تثير الرهبة والقلق، نقدم للأهل والمربين بعض النصائح التي تحول دون اهتزاز شخصية الطفل:

- أن نحترم أطفالنا، فلا إذلال ولا تشهير ولا إهانة ولا ضرب.
- أن يتوازن الأهل في تصرفاتهم أمام أطفالهم إزاء المواقف المخيفة.
- أن نمتنع عن رواية القصص المثيرة، ونحذر مـــن أن يشـــاهدوا الأفـــلام المرعبة.
- أن نمتنع عن تخويف الولد بالطبيب أو المعلم أو الحيوان المفترس.
- أن نعزز ثقتهم بأنفسهم، فنركز على مواقف النجاح، ونعالج مـــواطن الفشل دون تأنيب وذم وإحباط.

وفي حال تعرض الطفل إلى وضع مخيف مرعب؛ بحيث أصبح مسيطرًا على أحاسيسه كلها، هنـا مـن الضروري أن نستخدم الأسـاليب التاليـة الـتي قـد تخفف من آثاره السلبية:

- أن نفسر له بشكل موضوعي أسباب الموقف المخيف الذي تعرض له.
- أن لا نسخر من مخاوفه، ونشعره بأن مثل هذه أمور قد تصادف الكثير من الناس.

- أن تجعله يتحدث بحرية عما صادفه، لأنه كلما تحدث عن تجربته القاسية ظهرت له أكثر ألفة وأقل غرابة.
- أن نعمد إلى خلق الأجواء الطبيعية التي تنسيه مخاوفه، فنثير الثقة بنفسه ونعزز الجوانب الإيجابية فى شخصيته.

وهنا لابد من الإشارة إلى أننا فى الوقت الذي نعالج فيه الخوف كظاهرة مرضية علينا أن نربي فيه الخوف المتوازن من أمور تعتبر ضرورية لضبط بعض تصرفاته ومواقفه، فنربيه على الخوف من الله تعالى ومراقبته، وعلى الخوف من العقاب، والخوف من الفشل والأخطار التي تهدد حياته.

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

١. القرآن الكريم.

٢. ايزك ماركس: التعايش مع الخوف، ترجمة إبراهيم حسين الخضير، الرياض، دار المسلم، ١٤٢٠هـ.

٣. مصطفى غالب: تغلب على الخوف، بيروت، دار ومكتبة الهلال، ٢٠٠٢م.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

4 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثًا: الشبكة العالمية للمعلومات:

5 - http://www.google.com
6 - http://www.nafsany.com
7 - http://www.noo-problems.com
8 - http://www.sehha.com
9 - http://www.t1t.net

فهرس

للاستفسار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729929